



МАГАДАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ**

ул.Советская, д.50, поселок Ола, Магаданская область, 685910,

тел./факс (413-41) 2-55-85/2-36-76, 2-53-87

E-mail: [edu@ola49.ru](mailto:edu@ola49.ru), [buh.edu@ola49.ru](mailto:buh.edu@ola49.ru)

ОКПО 02110224, ОГРН 1034900245830, ИНН 4901006830

25.05.2020 № 309

На № \_\_\_\_\_

Руководителям  
общеобразовательных учреждений

Уважаемые руководители!

Направляем в ваш адрес методические рекомендации по профилактике профессионального выгорания для использования в работе.

Приложение: 4 стр., в 1 экз.

Руководитель  
Исп.: С.Б.Бутко  
8 (41341) 25585

И.А.Сиротин

## **Методические рекомендации по профилактике профессионального выгорания**

Профилактика профессионального выгорания начинается с распознавания и понимания сути проблемы. Первый шаг в контроле над процессом выгорания - взять на себя ответственность за свое собственное переживание стресса и обязать себя изменяться. К каким мерам следует прибегать?

Не существует простых или универсальных решений. Важно принять проблему и постепенно рассматривать, что именно вам нужно и как приспособить методы "обуздания стресса" к конкретной ситуации.

Люди, ставшие жертвами выгорания, истощены и деморализованы, поэтому прежде чем обсуждать, что послужило причиной нарушений, необходимо немедленно выделить время и пространство для восстановления энергии и составить план ответных мероприятий. Обращаться за помощью необходимо как можно раньше, а не тогда, когда уже поздно. Если вы больны, не нужно притворяться здоровыми, следует обратиться к своему врачу, а не назначать себе лекарственные препараты самостоятельно. Нельзя не подчеркнуть, что посещение лекций и семинаров, а также чтение и беседы о выгорании не заменят каких-либо действий в этом направлении. Каждому из нас необходимо стать своим собственным высококвалифицированным специалистом по устранению стресса и научиться устанавливать или переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в нашу повседневную рутину. Это может быть долгий, сложный и иногда дорогостоящий процесс. Последствия пренебрежения своим профессиональным здоровьем обычно значительны.

**Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?** Прежде всего признать, что они есть. Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: "Я страдаю профессиональным выгоранием". Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются неосознанные внутренние механизмы защиты.

Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, "окаменение" чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно - как признак собственной "силы". Некоторые защищаются от своих

собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, стараются не думать о них (помните Скарлетт из "Унесенных ветром" с ее "Я подумаю об этом завтра"?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором - профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Чего не нужно делать при выгорании:

не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и позволяйте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;

- - не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- - **не** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- - **не** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

**Что нужно делать:**

- - выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений;
- - проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- - постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий** - помните: необходима специальная работа по нейтрализации травмирующего опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой - такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа "психологического лечения" - помочь человеку "ожить" и "заново собрать себя". Сначала идет трудная работа, цель которой - "снять панцирь бесчувствия" и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не влечет за собой утрату самоконтроля, но подавление этих чувств может привести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными "ядовитыми" чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится "расчистка" внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы - пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, к другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое "Я", осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит переосмысление своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

### **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:**

- - хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- - высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- - опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- - способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- - высокая мобильность;
- - открытость;
- - общительность;
- - самостоятельность;
- - стремление опираться на собственные силы;

- - способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

### **Как избежать синдрома профессионального выгорания?**

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- 5. Не старайтесь жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Наиболее популярным **методом измерения выгорания** в американской психологии признан опросник МВІ по модели К. Маслач и С. Джексон. В качестве российской версии данной методики служит опросник "Профессиональное выгорание", разработанный Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой.

---